Aquí Principia
Un Estados Unidos Más Sano

BIENVENIDO AL PRIMER DÍA DE UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Mi Salud.
Mi Medicare.

Proteja su salud con los beneficios preventivos de Medicare.

Lleve con usted esta lista de verificación y pregunte a su doctor qué beneficios preventivos son los adecuados para usted.

Medicare puede hacer más por usted que simplemente ayudarle a cubrir los costos de sus cuentas de doctor y hospital. Los beneficios preventivos de Medicare pueden ayudarle a mantenerse un paso adelante en caso de enfermedades graves o de algunos padecimientos crónicos como la diabetes, enfermedad del corazón y cáncer.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS BENEFICIOS PREVENTIVOS DE MI MEDICARE

¿QUÉ ESTÁ CUBIERTO?	LO QUE HACE	¿CON QUÉ FRECUENCIA?
❑ Vacuna contra la Gripe/Influenza	Previene la influenza o virus de la gripe.	Una vez durante la temporada de gripe/influenza.
❑ Vacuna contra la Pulmonía (neumococo)	Previene la infección por neumococos.	Normalmente sólo se necesita una vez.
❑ Evaluaciones Cardiovasculares para Detectar Colesterol, Lípidos y Niveles de los Triglicéridos	Sirven para revisar el colesterol y otros niveles de grasa en la sangre que pueden aumentar el riesgo de una enfermedad del corazón.	Una vez cada 5 años.
❑ Exámenes de Cáncer Colorectal	Evaluaciones para detectar cáncer de colon.	Pregunte a su médico.
• Examen de sangre oculta en material fecal		Una vez cada 12 meses si la persona es de 50 años o mayor.
• Sigmoidoscopía flexible		Por lo general, una vez cada 48 meses (4 años) o cada 120 meses (10 años) cuando se usa en lugar de una colonoscopía si la persona no es de alto riesgo y es de 50 años o mayor.
• Colonoscopía		Una vez cada 120 meses (10 años) Una vez cada 24 meses si la persona es de alto riesgo.
• Enema de bario		Una vez cada 48 meses (4 años) cuando se usa en lugar de una sigmoidoscopía si la persona es de 50 años o mayor. Una vez cada 24 meses en lugar de una colonoscopía si la persona es de alto riesgo.
❑ Examen Físico "Bienvenido a Medicare"*	Revisión de la salud y del historial médico una sola vez.	Una sola vez durante los primeros 6 meses de su inscripción en la Parte B de Medicare.
❑ Evaluación de la Diabetes	Prueba de azúcar en la sangre.	Varía en base a los resultados. La evaluación está cubierta si usted tiene algunos factores de riesgo. Pregunte a su doctor.

¿QUÉ ESTÁ CUBIERTO?	LO QUE HACE	¿CON QUÉ FRECUENCIA?
❑ Entrenamiento para el Autocontrol de la Diabetes	Educación para personas que padecen diabetes.	Pregunte a su médico.
❑ Servicios Médicos de Nutrición	Consejería de nutrición por medio de la cual los beneficiarios controlan la diabetes o enfermedades del riñón.	Pregunte a su médico.
❑ Medición de Masa Ósea	Determina el riesgo de roturas de hueso debido a la osteoporosis.	Una vez cada 24 meses para personas con ciertos padecimientos médicos.
❑ Vacunas contra la Hepatitis B	Ayuda a prevenir la enfermedad del hígado.	Pregunte a su médico.
❑ Examen de Glaucoma	Puede ayudar a detectar la enfermedad ocular llamada glaucoma.	Una vez cada 12 meses para aquellos beneficiarios de alto riesgo.
❑ Para Dejar de Fumar	Consejería para dejar de fumar ofrecida a las personas con alguna enfermedad relacionada con el cigarrillo o para quienes toman un medicamento cuyo efecto puede verse alterado por el tabaco.	Si su doctor lo ordena, incluye hasta 8 visitas en un período de 12 meses.
❑ Mamografía Evaluación de Cáncer	Evaluaciones para detectar cáncer de mamas/seno.	Una vez cada 12 meses para mujeres de 40 años o mayores.
❑ Examen Papanicolau y Examen Pélvico para Detectar Cáncer	Evaluaciones para detectar cáncer cervical y vaginal.	Una vez cada 24 meses. Cada 12 meses para mujeres de alto riesgo.
❑ Evaluación de Cáncer de Próstata	Evaluación dígito rectal y prueba del Antígeno Específico de la Próstata (PSA por sus siglas en inglés).	Una vez cada 12 meses para los hombres de 50 años o mayores.

*Las personas con Medicare que estén en riesgo de contraer aneurismas aórticos abdominales pueden obtener un referido para que se les practique una evaluación por ultrasonido una sola vez durante el examen físico "Bienvenido a Medicare."

Es importante que le pregunte a su médico acerca de las pruebas y evaluaciones que Medicare cubre y que sean adecuadas para usted. Se puede aplicar un coseguro y deducible. Puede que necesite satisfacer ciertos requisitos para obtener cobertura. Los Planes Medicare Advantage pueden ofrecerle cobertura para otros beneficios preventivos.

Inscríbase en www.MyMedicare.gov por Internet para llevar cuenta de los beneficios preventivos que usted ha usado cada año y para recordarle de aquellos beneficios a los que usted es elegible.

UNA SALUD MEJOR EMPIEZA CON UNA BUENA CONVERSACIÓN

Cuando usted se habla con su equipo de atención médica no sólo protege su salud sino que también su bolsillo.

HABLE CON SU DOCTOR

- Comparta con su médico el historial completo de salud de su familia – incluso aquellas partes del historial que puedan ser muy delicadas de tratar.
- Apunte sus preguntas y asegúrese que usted entiende bien las respuestas que su doctor le dé.
- Dígale a su doctor acerca de todas sus medicinas recetadas, medicamentos que se venden sin receta médica y vitaminas que usted esté tomando – y pregunte sobre las alternativas de costo más bajo.

HABLE CON SU FARMACÉUTICO

- Dígale a su farmacéutico acerca de todos los medicamentos que usted esté tomando – incluyendo otras medicinas recetadas y medicamentos que se venden sin receta médica.
- Pregunte acerca de los sustitutos genéricos que le ahorran dinero para sus recetas médicas actuales.
- Pregunte dónde debe usted guardar sus medicamentos y por cuánto tiempo.
- Pregunte por envases fáciles de abrir o por etiquetas de medicamentos en letra grande si usted lo necesita.

HABLE CON NOSOTROS

Medicare tiene información disponible para usted sobre su cobertura, beneficios y calidad del cuidado.

Visite www.Medicare.gov por Internet o llame GRATIS al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).
Los usuarios de TTY deberán llamar al 1-877-486-2048.

Publicación de CMS No. 11308-S